

#### Indicaciones prácticas

Para principiantes

Para exemptos con pred experiencia

Personal mentados







En esta obra las medidas se expresan en gramos y litros. Además, se con la la una commedida -con capacidad de 250 ml- tento para ingrediantes "quados com o sold". El pede de los huevos a emplear en las recetas es de 60 g. La capacidad y el pedo de los commediantes según el producto y el fabricante, por lo que recorrecidad o escuger el que más se aproxime al indicado en la receta.

#### Unidades de medidas y abreviatoras

Taza = 250 ml

Cucharada = cuchara sopera poco colmada = 20 ad

Cucharadna » sucharilla de caté raix o 5 ml

g = gramo kg = kdograma ml = md2mn l = intro

#### Copyright O Mando & Stocks 1941

Quedan constrains todas for describe. Magnes pour di uni tito pout an expediental planearity en professionera y material. As processionera e de temperature de dates en reconstruir en administrativo de la factione de

Marchard Brede, What SP, 27 Planton Read, Miller S. Point, NAW 2009, Asserting Trade response Transport Children Conditional

> Kingseight-II 1997 de la calcieu equaleda Kingseight-II 1997 de la calcieu equaleda

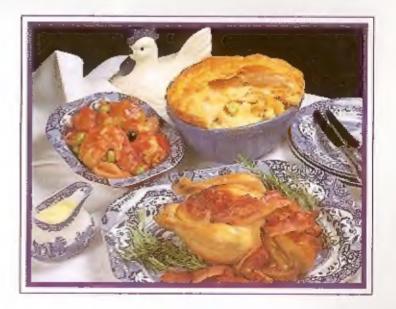
Banar St. (Ja, D. 6700) Kain Traducción del inglés: Ace habel Para Para para Los Tran S.L., Banadona Reducción y responsación Los Tran S.L., Banadona

Impressed y partially receive Mitacle Printing Co., Unit. Printed in Hong Kong, China - Impress on Hong Kong, China

BUSY S-\$1508-476-1

DESTRUCT

# POLLO



KÕNEMANN



	POLLO ENTER	10
paqueño	1-1,25 kg	2-3 percional
mediano	1,5-1,75 kg	3-4 perciones
grande	2-2,5 kg	4-5 parciarus
	POLLO EN TRO	208
1 pechuga entera		1 porción
1-2 medias pechugas		1 porción
1-2 antensusios		l paraión
1–2 musios		I porción
1 antemusio + musio		1 parsion
1 pechuga deshuesada		1 parolón
1/2 pechuga desisuesada		1 parción.
2 musios deshuesados		1 párción
3-4 slas		1 porción
	POLLO COCIDO (EN	DADOS)
1 pollo mediano		4 tazas aprox.
2 pechugas enteras		2 fazas aprox.
	ło	1 1828 89 rox.

asrg hace poco. el pollo era considerado un verdadero maniar, Cuatro pollos anuales por persona era la media hace 40 años. actualmente, dicha media se estima alrededor de los diecisiete. Comer pollo a la horn de la cena es hoy por hoy un acto de lo más cotidiano, y a nadie se le ocurre esperar a una celebración para preparazio. En cualquier supermercado o pollería se puede adquirir pollo trocendo - mustos. pechuga, alas o antemuslos, lo que facilità enormemente su preparación. También lo encontramos precocinado, ya sea ahumado o asado al prill.

Aparte de su delicioso sabor, el pollo posee una carne altamente nutritiva, rica en proteínas, fosforo y deido nicotínico, y es además una fuente importante de hierro. La peclanta en la parre del pollo más pobre en grasas: tenienda en cuento que atravesamos anos años en los que las dieras y el control del colestarol están a la orden del din, quizân seria conveniente despojar à las aves de corral de la piel y toda la grasa posible antes de cocharlas.

Cualquier alimento requiere una serie de cuidades al manipularlo para evitar posibles intoxicaciones, pero la carne de pollo és especialmente delicada. El pollo sin cocinar debe

#### SABROSAS RECETAS DE POLLO

guardarse en la parte más fría de la nevera, alejado del contacto con otros alimentos y nunca durante más de 2 días. Mantenga la carne de ave lejos de cualquier olor intenso. El pollo congelado, ya sea entero o en trozos, debe descongelarse en el interior de la nevera, y jamás sobre los fogones de su cocina, ya que un ambiente cálido es el lugar ideal para



que las bacterias (algunas de ellas perindiciales para el hombrel se reproduzcan a velocidad de vértigo. Cuando adquiera pollo congelado, procure llevarlo a casa lo antes posible y no lo vuelva a congelar a menos que esté todavía muy firme. Si ya ha empezado el proceso de descongelación, deje que este concluya en la nevera. Una vez cocinado, y trashaberlo enfriado, podrá introducirlo de nuevo en el congelador.

Después de trocear el pollo, limpie bien los instrumentos y el lugar de trabajo con agua muy caliente, prestando especial atención a la tabla de trinchar. Podrian incrustarse

pequeños trozos de came en los cortes que los cuchillos originan en la madera, por lo que convieno restregar la tabla a conciencia. No manipule carue cocida y cruda a la vez y tampoco utilice los mismos utensilios para su preparación sin lavarlos previamente.

Le carne de pollo requiere una enceión prolongada, Si al pinchar con un tenedor la parte más gruesa de la pieza sale un jugo cosado. continue enciendola hasta que el jugo se aclare. Los platos que no vavan a consumirse de inmediaro deben enfriarse rápidamente (sumerla la base de la fuente en agua bolada para ocelerar el proceso) y guardarse en la nevera o el congelador. A lo largo de este libro encontrará muchas otras trucos acerca de cómo manipular y almacenar los alimentos. Los platos que incluimos en este completo recetario están inspirados en la cocina de varios países y se adaptan a multirud de horarios y situaciones.





Porciones para servir Una purción depende de los siguientes factores:

- · el tamaño del polto
- el método de cocción
- la guarnición
- el tipo de comida y la hora a la que se realiza
- la edad dei comensali anciano, adulto o niño

#### CLASIFICACIÓN

Los números que indican el tamaño de las aves de corral corresponden a su peso.

PE80	MEDIDA
1 kg	10
1,2 kg	12
1,5 kg	15
1,8 kg	18
2 kg	20
2,5 kg	25
3 kg	30
3,5 kg	35
4 kg	40
4,5 kg	45
6 km	60

Si desea calcular lua modidas intermedias, deberá ghadir unos 100 g a cada normero.

# Ensaladas, sopas y entrantes

I pollo es un alimento básico que ademas combina de maravilla con multitud de sabores. Al preparar una ensalada, cubra bien los trozos de pollo con el aliño. Como alternativa, empape el pollo todavía crudo en combinaciones de distintas hierbas, especias, acestes y vinagres, o déjelo marinar durante toda la noche a fin de que absorba el máximo sabor. Cuanto más variado sea el repertorio de aliños y aderezos, más originales resultarán sus preparaciones. Cualquier receta de este capítulo puede convertirse en un completo plato único. Un pate hecho a base de bigado de pollo es un excelente y ligero plato principal si lo acompaña de una ensalada. También las sopas se convierten en una comida sustanciosa junto a un surtido de punes como acompañamiento.



#### Ensalada especiada de pollo

Tiempo de preparacións 25 minutos Tiempo de coccións sunguno Para 6 personas



- 6 pechugas de polho en filetes
- 2 encharaditas de aceite de plus
- I cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 encharaditas de curry en polvo
- I cucharadita de cilantro nuclido
- 1/2 taza de mayonesa

- ½ taza de yogur natural
   ¼ taza de sultanas
   ¿ cucharadas de vinagreta
- 1. Cubra las pechugas con agus y cuezalas a fuego lento haste que estén tiernas. Déieles enfriar en el liquido. 2. Sofria en el aceite la cebolla y el ajo hasta que se ablanden, añada el curry y el cilantro, remueva durante 1 o 2 minutos a fuego iento y dele enfriar el sofrito a temperatura ambiente. A continuación, meorpore la mayonesa, el yogur, las sulranas y la salsa vinagreta, y mezcielo todo bien. 3. Corte el pollo en tiras y mezclelo con la salsa.



Desde arriba y en sentato de las aguats del reios Ensalada sencilla de pollo con curduras (pag. 6) Ensalada especiada, Ensalada marroqui apag. 6)

Sirva este plato acompañado de arroz con especias y verduras.



#### Ensalada sencilla de pollo con verduras

Tiempo de preparazión
25 minutos + 30 minutos
en adobo
Tiempo de cocción: ninguno
Para 6 personas



1,2 kg de pollo asado a la barbacoa sin piel y sin huesos

3 zanahorias peladas 250 g de tirabeanes, sin hilos

400 g de mazorquitas de maiz de lata, escurridas

 pimiento rojo, cortado en dudos pequeños

#### Aliño

3 ceballetas picadas <sup>1</sup>f<sub>4</sub> taza de vinagre de vino blanco 2 dientes de ajo picados

2 cucharaduas de jengibre fresco en tuas

l cucharadua de mostaça de Duon

<sup>2</sup>/<sub>1</sub> taza de aceite

I eucharada de salsa de soja la cucharadita de aceite de sesano

pimienta negra recién molida

1. Corte el pollo en bras pequeñas e introdúzculas en un bol. Blanquee las zanahorias 3 mínutos en agua hirviendo, escúrralas, páselas por agua tría y córrelas en rodajas que añadirá a los trozos de pollo.

 Blanquee los tirabeques y el maiz 30 segundos. Parta los primeros diagonalmente e incorpórelos al bol junto con las mazorcas cortadas a lo largo y el pimiento.

3. Prepare el aliño mezclando las cebolletas, el vinagre, el ajo, el jengibre y la mostaza. Agregue poco a poco y sin dejar de remover la mezcla de aceire, salsa de soja, aceite de sésamo y pimienta. Vierra el aliño sobre la misalada.

 Déjela marinar 30 minutos a temperatura ambiente antes de servirla.

#### CONSEJO

Limple el pollo de piel y kuesos cuando prepare con él ensaladas. Córtelo en trozos pequeños o en tiras,

#### Ensalada marroqui de pollo

Tiempo de preparacións 35 minutos Tiempo de coccións nunguas Para 4 personas



1 kg de pollo cocido sin piel ni linesos

3 maranjas medianas 12 dátilos sin lorsos

6 rabanitos en rodajas jūsas Va tava de almendras crudas

2 cucharadas de zumo de lomon

2 encharadas de aceite de oliva

<sup>2</sup>/<sub>2</sub> eucharadita de canela en poli-

1/4 oscharadita de garam masala pimienta recién molida

L. Corte el pollo en tiras. Pele las naranjas, retireles la piel blanca y cortelas en rodajas.

2. Mezcie el pollo, las naranjas, los dátiles, los rábanos y las almendras, previamente escaldadas y peladas.

3. Rota el zumo de limón, el aceite, la canela, el garam

3. Bata el zumo de limón, el aceite, la canela, el garam masala y pimienta al gusto. Vierta este aliño sobre los ingredientes de la ensalada, mezcle bien y sirva inmediatamente.

#### ENSALADAS, SOPAS Y ENTRANTES



#### Ensalada de pollo con salsa agridulce

Trempo de preparación: 25 mientos Trempo de cocción: triuguno Para 4-6 personas



150 g de soja y alfalfa germinadas 1 zanaboria, pelada y cortada en tiras muy finas 150 g de plemotos en forma de ostra (rea nota) 150 g de tiraboques <sup>1</sup>/<sub>4</sub> taza de mucardos 1 kg de pollo ahumado y cortado en trozos (vea nota)

#### Alino

14 taza de aceite de oliva 2 cucharadas de vinagre de vino blanco 2 cucharadas de salsa agridulce envasada unas gatas de Tabasco

 Disponga una capa de soja y alfalfa germinadas sobre una fuente para servir. Cubra con el resto de ingredientes.
 Prepare el abiño aguando todos sus ingredientes en un tarro con tapa de rosca. 3. Riegue con él la ensalada justo antes de servir, y acompáñela de pataritas tiernas recién hervidas.

Nota: Los pleurotos en torma de ostra (o setas de ostra) pueden sustituirse por otras seras más comunes. Del misma modo, puede utilizar indistintamente pullo coerdo o ahumado a la hora de preparar ensaladas.



Sopa de pollo y maiz



1. Para preparar la sopa, retire la espiona que se bitittà en la superficie del caldo tras la esección.



2. Incorpore las serdoras tromadas, la prouența en grano y el bonquet garm.

#### ENSALADAS, SOFAS Y ENTRANTES

#### Sopa de pollo y maiz

Tiempo de preparación: I \$5 horas + una noche en repaso Tiempo de cucción: 12 minuros Para 6 personas



#### Caldo de pollo

1.5-2 kg de huesos, came v menudillos de pollo

- agna fria
- 2 ceballas
- 2 zanaboria:
- 2 talles de apro-
- 6 granos de pimienta
- I because garni (vea nota)

#### Soper

- 3 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de pollo cocido
- 440 e de puré de mais de lata 2 cucharadas de fécula de
- mate
- 2 cucharadas de agua 6 celsolletas troceadas
- I cuchavada de salsa de soia
- I cuebaradita de aceite

#### de sésamo. rodaias de cebulleta, tiara decorar

1. Para preparar el caldo. cultra los huesos, la carne y los menadillos -libres de grasa- con agua fria y llévelos lenramente a ebullición. Retire la espuma que se forma en la superficie. 2. Corre la verdura en trozos grandes y añádalos a la cacerola junto cun la pimienta y el bouquet. Baje el fuego y déjelo cocer de La 17/2 horas, anadiendo agua en caso necesario. 3. Cuele el caldo en un bol y déicla enfriar. Cubra el bul con film transparente y guárdelo en la nevera coda la noche. Retire la capa de grasa que se habrá formado en la seperficie.

4. Para preparar la sopa, lleve el caldo a ebullición; niuda el pollo y el maíz. Mezele el agua y la fécula hasta formar una pasta fina e incorporela. Dejelo hervir a fuego lento unos I minutos, antes de

añadir las cebulletas y la salsa de sana.

5. Cueza la sopa prips 2 minutos y renirela del fuego. Agregue el aceite de sésamo y sirvala adomada con rodajos de cebollera.

Nota: Un bouduet narni consiste en unas hoias de perejil, tura hoja de laurel v una cucharadita de tomillo desecado, todo ello envuelto en una bolsita de muselma. Retirelo antes de servir.

#### Sopa de pollo con albóndigas

Estas albondigas son una mezcla de pollo y verduras.

Tiempo de preparación: 25 minutes Tiempo de cocción: 15 minutos Para 6 personas







3. Tras la coccuin, cuele el caldo en un bol y retire las huesos y la verdura.



4. Mezele el agua y la fécula y añada la maria resultante a la sopa. Desela beroir I minutos.

1 pachuga de pollo en filetes 2 huevos

½ taza de puerros picados
 ½ taza de cebolla picada
 ½ taza de zanaborias picadas

2 tazas de pan fresco hlanco rallado

1 cucharada de perent picado 1 cucharada de pinienta

I cucharadita de tomillo

3 tacas de culdo fuerte de pollo

perejil picado adicional

1. Corre el pollo en trazos pequeños. Bata los huevos en un robot de encina hasta que se espesen y tengan consistencia cremosa. Aflada el puerro, bata unos segundos eincorpore la cebolla y la zanahoria. Bara orra vez hasta que la mezela rea fina y agregue el pollo troceado. Siga barlendo la mezcla basta que sea espesa y Rpa, y viértala en un bol. 2. Incorpore el pan rallado, el perejil, la pimienta y el tomillo y remneva bien. Forme las albondinas con dos encharas grandes que deberá remojar cada vez en agua feia, Depositelas una a una sobre una bandeja ligeramente engrasada y cúbralas con un

paño hasta que estén todas formadas.

3. Introduzca las albóndigas en el caldo hirviendo con sumo cuidado y espere hasta que suban a la superficie.

Tape la cacerola y continúe la cocción a fuego lento durante 10 tránutos. Reparta las albóndigas por igual entre seis tazones para sopa y vierra en cada uno ½ taza de caldo de

pollo. Espolvozee con pere il picado.

consejo
El caldo de pollo se
conserva una semana en la
nevera y hasta cuatro
meses en el congriador.

#### Pollo Laksa

Tiempu de preparación: 20 minutes Tiempo de cocción: 25 minutos Para 4 personas



4 tazas de coldo de pollo 2 pechugas de pollo en tiras 125 g de brotes de soja 250 g de fideos de arroz 2 cucharadas de aceite 1 cebolla picada

1 dieute de ajo machacados 2 guindillas frescas picadas (vea nota)

I encharadita de circienta molida

2 cucharaditas de cilmtro molido

2 taxas de leche

I taxa de teche de coco

2 cebolletas en rodajas

 Lleve el caldo a ebullición, baje el fuego y añada los trozos de pollo. Dejelos hervir 5 minutos leptamente. Retire

la cacerola del fuego, tipela y dejela reposar 10 minutos. 2. Retire los trogos de pollo con una espumadera y reserve el liquido para más tarde. 3. Blanquee los brotes de soia 30 segundos en agua hirviendo, escurralos y paselos por agua fria. Reservelos. 4. Deposite los fideos en on recipiente grande, cubralos con agua hirviendo y espere onos 10 minutos. Escurra los lideos y reservelos. 5. Sofria la cebolla y el ajo en uma cacerola con acede. Cuando se ablanden, añada las guitdinas, la curenma y el cilantro. Saltéelo sodo durante 30 segundos. 6. Vierta poco a poco el caldo reservado y llévelo a ebullición, Baje el fuego e excorpore ambos noos de leche. De elo hervir, destapado, durante 15 minutos. restrueva de vez en cuando. 7. Llene las dos terceras partes de cuatro boles para sopa con fideos. Cabralos con la raisma cantidad de brotes de soja y pollo. Vierra la sopay adorne con rodajas de ce bo eta.

Nota: Los lideos de arroz se adquissen en supermercados y tiendas de productos asiáticos. Sustativalos por cualquier otro tipo de fideo fixo, si asi lo desen. También las guindillas desecudas pueden reemplazar a las frescas en esta receta.

#### ENSALADAS, SOPAS Y ENTRANTES

Pollo Labra y Sopa de pollo con albóndigas (pág. 9)



#### ENSALADAS, SOPAS Y ENTRANTES

De arriba a abajo y en sentido de las agujas del relon Pollo San Choy Bow (pág. 14), Alas marinadas a las bierbas y Ensalada nha de pollo con punicitos



#### Alas marinadas a las hierbas

Tiempo de preparación:
35 minutos + una noche
en adobo
Tiempo de cocción:
35 minutos
Para mas 24 mudades



I kg de alas de pollo

#### Marinada

- 2 eucharaditas de valladura de limón
- 1 cucharada de zumo de limón
- S cucharadas de aceite
- 2 euchanadas do vino blanco
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 3 dientes de ajo machacados 1 cucharada de perejil picado 1 cucharada de eneldo picado pimienta negra recién molida
- Lave y seque las alas de pollo, corte las puntas por la articulación y realice un corte en el centro de cada una.
- 2. Sujete el extremo de una media ala y separe la came del hueso con ayuda de un cuchillo afilado. (Elimine el huesocillo de las mitades más pequeñas.) Corre, raspe y empuje la came hacia la parte más gruesa.
- Con la carne y la piel en un extremo, las medias alas adquieren la apariencia de pequeños muslos.
- Mezcle en un recipiente de cristal o cerámica todos los ingredientes de la marinada.

Introduzca en él las alas preparadas, cubra el bol con film transparente y guardelo en la nevera durante roda la noche, 5. Ase las alas en una barbacaa o al horno moderado (180 °C), de 30 a 35 minutos, regandolas frecuencemente con la marinada.

#### Ensalada tibia de pollo con pimientos

Tiempo de preparación: 35 minutos Tiempo de cocción: ninguno Para 4 personas



- 1 cebolla pequeña en cadajas finas 2 cucharadas de aceite
- de oliva

  2 pinientos grandes, sin
- semillas y cortados en tiras 1 kg de polto cocido, siu piel
- y en trozos pequeños
- Cucharada de salsa de soja
   Us cucharadita de polvo
   de cinco especias chinas
   una pizca de azúcar
   pimienta negra reción modula
   1 cucharada de vinagre
- 1/4 taza de almendras escaldadas y posteriormente tostadas
- Sofria la cebolla en una sartén con la mitad del acelte. Añada el pimiento y rehoguelo unos 5 minotos.
   Incorpore el pollo, la salsa.

de suja, el polvo de cinco especias, el azdear y la pimienta. Sofrialo anos minutos y páselo a una fuente.

 Mezele el vinagre con el aceite restante, viértalo sobre la ensalada y adôrnola con almendras.

#### Pollo San Choy Bow

Tiempo de preparación: 20 minutos Tiempo de cocción: 8 minutos Para 6 personas



500 g de carne picada de pollo 125 g de jamón en Hocitos 1 huevo 1 cuebarada de salsa de sou

Pate de higado de pollo al brandy

1 encharadita de fécula de maiz 1 encharada de aceste

200 g de champiñones de lata, escurridos y troceados la taca de brotes de bambii

tracesdos 1 veballa picada 1 cucharadita de jengibre

fresco picado 1 lecbuga limpia

1. Mezele el pollo y el jumón. Buta el huevo con la salsa de soja y la fécula de maíz y añódalos e la mezela de carne.

2. Callente acette en una sartén o un wok y sofría el preparado anterior, sin dejar de remover, hasta que el pollo se dore. Deshaga los posibles granos de carne con un tettedor, incorpore los champiñones, el bambú, la cebolle y el jengibre, y déjelos cocer, removiendo, unos 2 minuros.

 Reparta cuchasadas del sofriso en hojas de lechuga, enróllelas y sírvalas con salsa china de ciruelas. Este plato se come con las manos.

#### Paté de hígado de pollo al brandy

Tiempo de preparacióm 30 minutos Tiempo de cocción: ninguno Se obtienen 1½ tazas aprox.



125 g de mantequilla
1 cebolla grande, trocesda
2 dientes de ajo machacados
2 louchas de bacon sin
cortega, en trocitos
250 g de bigado de pollo
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cucharadita de tomillo
pinienta negra recién molida
2 cucharadas de mata liquida
1 cucharada de brandy
30 g adicionales de
mantequilla, fundida

#### Cobertura

60 g de mantequilla fundida 2 cucharadas de cebullino

Caliente mantequilta en una sartén y sofria la cebolla, el ajo y el bacon hasta que se ablanden.
 Incorpore los bigados de

2. meorpore tos nigreos de pollo y rehóguelos de 5 a 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Aparte la sartén del fuego y agregue el resto de los ingredientes.

3, Páselo todo a un robot de encina y tritúrelo. Viértalo en una territia.

#### ENSALADAS, SOPAS Y ENTRANTES

4. Para preparar la cobertura, vierta mantequilla derretida sobre el paré y espolvorer con cebollino troceado. Guardelo en la nevera durante toda la noche, Sirva este plato con galletas saladas, tostadas o una barra de pan en rodajas,

Nota: El paté se conserva una semana si lo guarda en la nevera y cubierto con film transparente, Consúmalo un par de días después de su claboración para disfrutar al máximo de su sabor.

# Terrina de pollo y setas

Tiempo de preparación: 35 minutos Tiempo de cocción: 1 hora Para una terrina (16 rodajas)



125 g de champiñones 500 g de carne picada de pollo 250 g de higado de pollo 2 lonchas de bacon sin corteza, en trocitos 2 bnevos 14 taza de nata liquida 1 cucharada de albahaca fresea pimienta negra recién molida 6 lonchas de bacon, adicionales

Triture los champiñones en una picadora y resérvelos.
 Triture la carne, el higado de pollo y el bacon troccado.
 Cuando la mezcla sea bomogénea, agregue los

Terrata de pollo y setas



httevos, batiendo bien tras cada adición.

3. Con la picadora en marcha, vierta poco a poco la nata liquida. Pase la mezcla a un bol y agregue los champiñones, la albahaca picada y la pimienta.

4. Forre la base y las paredes de un molde refractario de 13 x 23 cm con las lonchas de bacon, vierta la mezcla y cubrala cop los extremos de las lonchas.

5. Ponea el molde en una ca-

guela honda con agua hirviendo hasta la minad ivea nota) y déjelo una hoza en el horno a 180 °C. Cuando la mezcla esté firme, sáquela del horno y déjela enfriar. Después de tener la terrina unas horas en la nevera, desmolde su contenido sobre una fuente para servir, corte en rodajas y acompañe de pan tipo baguette o una ensalada.

Nota: Con este mérodo de cocción, que recibe el nombre de baño María, ciertas preparaciones como el paté no pierden su delicada textura incluso cuando el riempo de cocción es más largo de la normal.





### Platos para toda la familia

I inconfundible aroma de un delicioso asado o un suculento pastel de pollo es la mejor manera de abeir nuestro apetito y ponernos sobre aviso acerca del festin que se avecina. Las tensiones de la semana parecen disiparse cuando la familia se reúne en torno a la mesa para conversar, sin prisas, al tiempo que disfruta de una comida realmente especial. Algunos platos tradicionales, como el Pollo asado con bacon y salsa de pan, requieren una cierta experiencia. Por otra parte, hemos incluido diversas recetas con claras influencias internacionales (India, Sureste Asiático, Italia y Francia) para proporcionar lo mejor a los auyos. Todos estos platos, bastante elaborados, necesitan algo más de dedicación y tiempos reservelos para los fines de semana y fechas señaladas.



#### Pastel de pollo

Un delicioso plato principal que suele elaboratse con restos de pollo asado o cocido. También puede comprar medio pollo asado y prepararlo de este modo.

Tiempo de preparacióm 30 minutos Fiempo de cocción 25 minutos Para 4 paracias



60 g de mantequilla 1 cebolla pequeña, picada 125 g de champiñones, eortados por la mitad

1/2 taza de apio en trozos
mny pequeños

1/4 taza de harina

1/1/2 tazas de caldo de pollo

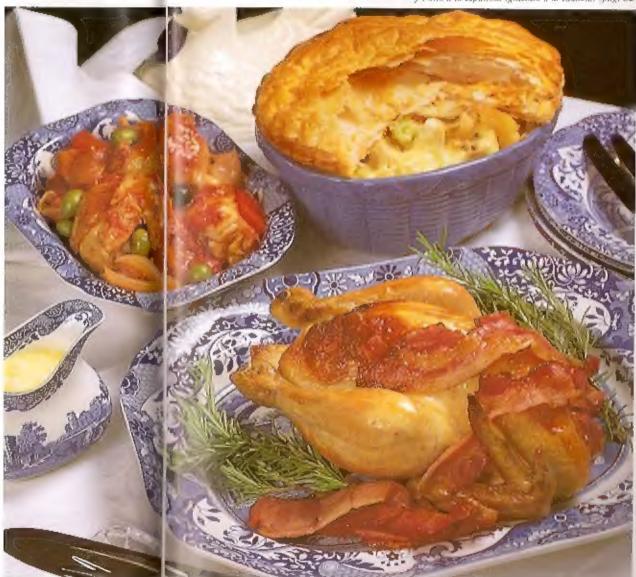
1/1 taza de nata liquida

2 tazas de pollo cocido, sin
piel y troceado
pimienta negra recién molida

1 lámina de masa de hojaldre
congelada, lista para usar
un huevo batido para
dar brillo

1. Caliente mantequilla en una cacerola y sofria en ella la cebolta hasta que adquiera un tono dorado. Incorpora los champiñones y el apio y saltéelos entre 3 y 4 magros.

De arviba a abajo y en sentido de las agujas del reloj: Pastel de pollo, Pollo azado con bacon y salsa de pan (pag. 18) y Pollo a la española (guisado a la cazuela) (pag. 22)



 Incorpore at a first teas. espotyureadas con harma y rempérato todo. Vierra e caldo poco a poco y sin larige de cemover hasta que la sa sabierva y se espese. Agregae. la nata y el polici y sazone con plus fara. 1. Caprilla avanta de a sa cuchara, nove la mezo a a una regenta entrasada o un monde he noo para souffle ag seistgaga de capacidad. Corte ancircuic de pasta de misitio d à tierro que el molde y cultra con et e le teno Forme hojas o pequeñas aves con los trozos de masa sobtantes. remains a circula conbuevo parado. Pilate con buevo toda la si perticio hornea de 20 a 25 m autris a ana temperatura de 700°C,

#### Pollo asado con bacon v salsa de pan

hasra que la maso se dore

Пригра за реграмска 45 11 600 Flerith de cocción. 1 1/2 horas I'ma 4 personal



- \* poster le . 5 kg 2 rannes grandes de romero
- 15 g de manteguma derrenda
- e encharada de acom-

2 encharaditas adicionaies de Hours de ramero frescas

#### Yatsu de pan

- I ceballa beaucila, bicada
- I taza de teche a trong de marco
- ч длинов де ришен-
- . Nasa de para de crena Pallation.

15 g de mantegulla una bizca de cia lo molido.

- I mme el excess de grasa nei pono, dveio a foitdo y séqueio. Introduzsa en a cavidae plidem nacias tinjas de romero, a macreda da vi US 3 5 .
- 2 F mine ja conteza de las onchas de bacem y alspóngalas, en recruzadas sobre el polio; suje cias con par ins
- 3 Deposite et podo soure dig rejilla que esté a su vez sobre ac pandeja de homo y write or on out to Himselo a 180°C darante . In horas más o menos regártuoin a mentido con ecardo. Si en necesario, cúbraio con papei de g um nies parg evitar gae e

hacen se queme. Ances de

minchar ol déjeta. Em nutus en reprisory reserveta cauer le imentras propara la sais-4 utroduzea en an cazo la cebna a leche, a hoja de lauret y la planienta. Dejetos hervie . S mm tos . ' . . . iento. Chele un ingredier exe neuspare e panta ado. manteca a y e clavo. 5 Aña a el romero adteirora a light Gide haya desprehend to e pullo carante la cocción Riegae e, por o con e v single the star ate to con la sa sa de pa

CONSEJO Despues de ásario, dojo reposar el pono al menos 15 minutos. Asi conseguira que la came, y sobre odo a pechaga sen más au de rinchar Copp seto sobre un plato precalentado y cubralo con pape, de amiliatio para evitar que se enticle.

Si compra un pollo conge ado con a un encuen de pauroure. dei mismo modo, augustraio en el altano momento y evelous casa cantes pos hie Schoday a está firme. puede introducirio acrectamente en el congelador. En caso de haber empezade ya el proceso de descongulación. guardein en la nevera hasta que acabe de descongelarie. Coca igio, aptricio rapida nente, envuervado en fil r transparente y con geleio. Es peugroso con gelar aves sin coemar por sexunda vez, ya que pueden provocar strikica, ones alimentar las

# "Coq au vin"

"Cog en sún

have plant our popular. es fod. na tradición en la viluina Parkesa.

1 1/2 50 10 5



trentes de 110, macharados a parth, as it orders a sun tines refre de amaio Proceado.

#### At a ne champin net horde. as a rine time

1412 6 6 16 " ou radas de perein

1. Calterité ace le en qua caceroin grande. Fefa la cettolia. mata que se abrando y nº suaet apprecipe to. Dore et pertegoramente por ambas ceras. refice a de la Karten y Jeserve. 2 the appread among is champifiones y rehugae i mittato. Devueiva el pallo a id cacernia an eath of vitto l'éveto a els quel qui baire e-- ego Déjelo cocer, rapado, derante I hora, vasta e je este

THE PROJECT

3 D va sa fécula en e an y vierta esta mexcla poco nnaco en la saisa de vino. removiendo al mismo tien poelet i onder hasta aug in sals... ervaly so espese. Could have in coverên a fuego jento ordin. 5 T 11 15

4. Espalvaree con perei-Neado liato antes de servir-Acompañe este siato de amovensa ada pan crimente

Note Sille desen plane preparar of position visition 2 di side an eración y ter areadely rives in neveral Consprobable and a sale But it the other in the

- Deute
- à dierres de aro, sur pa-
- 3 tracteds de barrie
- la taza de caido de ordi-

#### Pollo con costra de almendras

Tiempo de preparación.

30 m n n n

Inempo de con tout

m n n n

Para 4 personas



potto de e,2 kg
huevo poco batato

te nesa de abnendras
te nesa de enmantal rellado
e, to le para estar estado

talce de parantal de parantón
talce

t Separe las extremidades inferiores del pollo y cortetas por a articulación, dividiendo antetitasio y musio

2 Corte tambien (as alas, dejando un tercio de (a pechiga adherida. El mino (as puntas y tirelas, o un icelas para hacer caido

3 Para extraer la pechuga, corre o lo argo de ambos lacios del esternou, de arriba a abajo. Dividala en 4 partes ignales.

4. Empape los trezos de pollo en huevo bando y rebocelos en an mezela de almendras, questo y pumenton. Presione con firmeza para fijar los ingredientes. Disponga el pollo en una fuente de hormo engra sada y horne e 35.40 minutos a horno fuerte "200°C), hasta que el pollo este bien cuendo ven noto.) Sirva este plato con paratas nuevas y verdiras a su gusto.

Nota: Es importante que el pollo esté totalmente co, ido. Gran parte de las intoxicaciones producidas pur aumentos se deben al consumo de carne de ave poco hecha. Ventique el grado de cocción insertando un pincho meralico en la porte mas gruesa de la pieza. Si se derrama un rugo de color claro, el pollo está con do; a sale todavia rosa, prosiga la cocción.





 Para preparar et polle con contra de almenhas separe primero, las extremidades inferiores.



 Corte las alaz desmão una poqueña parte de la pechaga.



ne la pedruga de la carcaga.



4. Empape los trozos de polte en huero totalo o reborelos en almentras, puese y finnemon.

#### Pollo a la parmesana con salsa de tomate

Tumpe to prepare as a series of tempo de coccan to the series of the ser



Saista de tamate

i encharada de acete

i rebnita jucada

i e la qui acad

i e taca de amo tato

in e la cada a la cada

la cada a la cada a la cada

la cada a la cada a la cada a modula

la cada a agra recuiu modula

Potto a la parmesana

1 huevo

2 encharadas de cebe

14 taza de pan ranado

1 taza de parmesano rahado

1 pechagas de potto en fitetes

2 encharadas de acede de

am a

Para preparar la salsa, caliente accite en ana cace-

adquieran sabot amargo.

ONSE 3

rola v sotna "a cebolla hasta que se ablande. Agregue eresto de argreguentes, llévidos a ebullición y baje el fuego. Deie hervir to sawa, sin tapar. aurante 15 minutos. 2. Para prepagar el pollo, bara e haevo con a seche en anplato hondo. Mezcle, en peroplato, el pan raciado y la mitad del pueso. 3 Empage bien los friezes -prev amente aplastados con an mazo para lograr antamaño madar- en la mezelde huevo y leche Rebocelos en et pan rallado y guardelos. en la nevera unos 15 minutos. 4 Fria dos pechugas en la mirad del aceste hasca que auguteran aspecto dorado y cruneate por ambay caras. Chele e acerte y tempre a sartén con papes de cocina. Caliente es aceste restante y feta en et las otras dos probuggs, Escarraigo. 5. Cubra el polio con la sabay espoivorer con parmesado ra ado. Acompañeio de espagnetts y calabacines al-

10006

Cuando desee freir porciones de podo, rebocelas en harma-

Como alternativa, bañe dichas porciones en buevo batido y

a la que nabri añadido sus especias o hierbas favorras.

rebőce as con queso y pan blanco o miegral ranado ofy

aceste no muy caliente para ev tar que se quemen s

frutos secos en trucipos o/y interbas o/y especias. Presione

con firmeza. Si decide utilizar frutos secos, fria el polito en

#### Pollo a la española (guisado a la cazuela)

Tiempo de preparación 20 minutos Tiempo de crisco : Tiempo de crisco : Por estables



con rar las le aceta

se pollo troceado
mienta negra tecno a des,

2 esbellas troceadas

2 dientes de ano, mach ach s

2 pomentos or senollas y
cortados en ticas

6 lonchas de amon, en
trocipas

425 g de tomates pelados
de lata

4, taza de vino blanco

12 acetamas negras

12 acetamas regras

tal nto a comman C. CONTROL OF SIR VALUE OF IN cuantas porciones de pollosazonadas con primenta-DEFFERENCE PARTS a mile than be-2. Rehogue la cebolla, el ajo. el primiento y el jamón de 5 a 8 minutos, hasta a. . core er of percent at CE TO SECTION morphisely in tomates, el visio y las aceitanas y dejelo bervic à ruego lento y sin tapar mar e +3 manufactor Nation cite 1 o con paratas al vapor y ensotada.

#### PLATOS PARA TODA LA FAMILIA



#### Pollo Strogonoff

Tiempo de preparación: 20 minutos Trempo de cocción: 15 minutos Para 6 personas



o e de mare e pulsa.

? cuch aradas de acede.

? chollas, en codaras finas.

? dientes de aro, machacados.

\$ muslos de pollo en filetes.

210 g de champirones.

2 cucharaditas de princistón dulce.

150 g de coma agria.

la taza de concentrado de tomate

pomienta negra recién mulid<mark>a</mark> 2 cucharaditas de perent picado

I. Caliente el acette y la mantoquilla en una sarrén Sotria la cebolla y el ajo hasta que se ablanden.

2. Incorpore los flietes en 

1. Se retóguelos bien.

Como el pullo ente tierno, agregue los champiñones y el pimentón.

 Añada la crenta agria, el concentrado de tomate y la principita, sin dejar de remover. I levelo tentamente a challicant. Espolyoredo con perepi y servalo con acroz hervido o con pasar

CONSEIG

Si cocina este plato circi a arcención de consinútico anal horas después, en trelo intruduciendo la hase de la fuente en agua helica. A continuación, guardela tapados en la severa 5 no den enfrar a ten la den enfrar a ten la ...

p t n



L'organista de proce-

#### Empanada de pollo

Trempo de preparación which they be at d a serve a Trempo de . . . . 45 mm m 705 P , 1 (1, 196 x)



#### Make

2 % tuzas de transat 185 g de manteamba.

417 . 3 HI STA S CENTS TOTAL

I venut le linere.

I tittevo boco batido baramay been

#### Rellenn

60 g de mantegnita. 1 cebolla grande, picada I ky de carne picado de post-2 energradas de celo llois

medde L'encharada de noras de romero frescas 125 g de champmanes boton M. Liza de caldo de pollo tramenta negra recien mobila. · Mar de par de riena dien 2 hirecos batidos, adresmalas la taza de cheddar rallado. or tuza de perent prendo-

1. Para preparar la masa, tannice la haz na en un bol v tratela con los tructos demantequilla hasta que la ttreacta se asemete al pariranado. Mezcie la cremaagria con sa yezha de buevo y afidda as a la Barina y la mattega, la para obtener . n. masa firme. Amasela --cuidado nasta que edunera. aspecto homogéneo. Envire vala masa en film transparente y guardela i hoca en la nevera.

Para el refierro, ca sente. maggeanifia en ana sarrengrande y sofria la cebolla junto con la carne, deshaciendo los grumos con untenedor Incorpore las hierbas. los championes treurados, el caldo y pementa al gustos ALERO DE DE of the other widths for my in-Bare el taego y prolongae la sin tapar, hasia que c w, wase have absorb do 20 minutos). Agregue panradido y enfrie la menda. 3. Bara los barros adicionales, el queso y el perent añadalos a la mezela de podo y reserve el rellena. En una superficie. ertharmada, evure con imthe way is not in the second to the same and by the page of the areas de acerta a la conde 28 x 18 cm ligeramente engrasado, dejando sobresalir. unos centrateros de pastaantroduzea, presione y ravele el relieno. Pinte con haevo los bonles de la masa. 5. Extenda tres cuarras partes de la masa sobrante y cubra con ella el relleno: presinne las bordes para sedarios. Pinte eno buero batido. Esure el resto de la masa en forma de rectangulo. coste t has y cree con ellas unvittrelazado sobre la empanada. Pinte otra vez con huevo la superficie y pinchela con un tenedor 6. Horceelo de 40 a 45 ma. nutos a 180 C, hasta que se done Sava este plato. rempiado y corrado en rod was



#### Pollo con curry у уодиг

Esempo de preparación: 20 augutos a 2 horas en adobo-Lientro de cocciona 45 minutos and 6 personals



t taxa de vogur natural laca de crema de coco ctava de cilantro fresco. picado Leebolla, meada fina L'diente de aio. machacada Lou baradita de ralladora

Leucharada de zumo de lima L'enebarada de curry enmileo pamienta negra recien molida l kg de pollo en trazos l taxa de vogur, adicional

1. Mezele en un bul de crista. o ceramsia el vogur, la cremade coco, el silantro, a cebolla, el mo, la raj adura y el zonou de lama y es curry en convo. Introduzca asprezas de pollo en el bol y empapelas bien 2. Cutra el boi con mintransparente y guardelo en la nevera varias horas o meltiso. toda la noche 3. Retire el pollo de la

mar naug y aispongalo sobre una bande a de horno. Hornee a . RO C entre 40 v 45 minutely. 4. Mezde la maranga con e-

yogur adicional y póngeios enn cazo a fuego tento. Sazone s safict a spiggasto y agree d con el pono, acompañade de arrost hervido y ensalaça.



# to Sant In the



a Suite or certe my a tente in the a pro-



Remigrat et son e us endress fan inte Somme et besegn sovenesse sit entre

#### PLATOS PARA TODA LA FAMILIA

#### Chop Suey de pollo

To suff of preparate a

20 minutes

(comp - constant

8 - 48

Page turnens



I contained to a conte to a sign of the file, on a sign of points of the decision products

e l'elema proce als è latére di appe con re la as-2 analysistem recondus

" chille in calles

I pamento se seamus I in its de a visua bacado

eta dos estas tepalo

e no maja de salsa de se a Nacio majidas de centa de majo

 ao a sinta se engine e sido

1911, in the suppression of the 2.

- I (SGM2)205

 g de tastanas de agua en encentra contintas Caliente acese en travis o una sarién. Sotrea las de pouco y la carne picad, removiendo constamemente. Ambos tipos de carne deben cocese bien.

7. Represa carrie de la 
social de la conserva de l

Mescle la salsa de soja, el cando de porío, la frena a preparata camenta el suerba en una preparata camenta de de la canda el langune la verta esta que an todo hasta que la salsa buerra y se espese.

4. Rencorpore el pollo y el cerdo a la sarten con el resto de os ne ec emes Nobra. retrovier co, or no \$\frac{1}{2} \tag{1} \tag{1} tos.

Nota: El secreto de un dell'eloso y aromà illo solvito reside en mantener el wox.

Lea ente remi ver si animentos de forma constante, De este modo se conservan rudo el sabor textura y color.

#### Hojas de col rellenas de pollo

Trempo de preparación 33 mampios Trempo de cocción a bura Para 4 personas



#### Reliena

z zw. Parado de aceite de Alica ob pendi

27 g de l'in pris ses 401 g de la tre pristan de 15 le

to a contra mitegral

for a sector to the maritie.

The rest of

8- , Pous de cor enteras

#### 5,015,0

a to tambo do to see to contra

re istes de agua

a man de crema agria

thenre de a.n. ou harade the 2 det de azu or no tre de present or tre

1 Para preparat el te iono. callente aceite en una sarter sotra la cebolla l'assa que se



ne a describ a site of a section of the section of



ah ande. Incorpore os champiñones traceados y la carne picada de public, desha ciendo los grunos con un ceneda y Discurta la grasa sobrante tras entracise la prezeta

Traslane el relient a un but y añada e arriva hervisió.
 pomienta y accuara de hues a viczele bien y reservero.
 Escade as bonas de cor

et tre dotas I 2 minutos conagua havec a e Retire a parte data de la lo para muer tormas recatas sos que se compan Si resultan demasia e grandes, córte as par a minus

4 Para proparat la siasa michele rough sus ingresiamos, bara la bien la reserve la

5 Dispunga - 2 cacharaca si de redeno sobre cada hoja - acpon a endo de si ramado.

Firme pequeños poquetes y sujeteada con patillos.

6. Collegne os rei resi, basta ste lamas, en ada hiente retructar a Cacranis con la sa sa vidornécios a 180 °C ocarante 1 hora. 5 risaios con vercuras at vapor o ensa ada

#### Pol.o en cazuela al estilo cambeño

Tempo de proportos se su consecución de como de presentes



e postes de 1 5 ks. 2 suo 2 encharaturas de prel de tumon ratada 2 encharatura de zuma de foncia

to rada de salsa terryaki si ni negra recien molida " Jan di

er et as e a a a a a esto g de piña en almibar

2 tomates grandes

14 taza de mas pasas

14 taza de com rafiado

1 cucharada de calantro frescoticado

a cuetaradato de canela 2 encharadas de agua e encharada de fecula de

e encharada de fecula d mes, 1. Coloque el pollo er un recipiente parco con la pre y el zumo de luman, la solsa tempalo y la puntona.

Mezelelos bien y dete marmar el pollo 30 missans, reconviendo de vez en

2. Cabente aceite en una sarien, liscurra el pollo y dorelo bien por rodos lados. Cobiquelo en un 1000 en como este de la mario 1000. Sofra la cebolla y el ajo en esacite restante y viertalos sobre los trozos de podo. Cubra a comunicación con la mezela de tomate 1000 sucha y p. 1000 m. 1000 m. 1000 y m. 1

his consecutions

- provious anti-chicagos

Seva zate pillo con hi oz



P + 3 reals, in rate plato, escalde ligeramente as higas de cul en agua hara como



#### PLATOS PARA TODA LA FAMILIA



# Pollo asado con relleno de perejil

Liempo de preparación: 35 munitos Tiempo de cocción 1 hora Para 4 períonas



l pollo de 1,4 kg l ceballa, troceada l diente de ajo, machacado



30 g de mantequita 1 taza de perent picado 1 taza de pan freseo rabado 1 huevo poco batido punienta negra recien umbila

1 Lampe et pollo de grasa, lavelo a fondo, séquelo 3 reservelo para mas tarde. Calieme mantequilla y dore en ella la cebolla y el ajo.

2 Mezele el pereji con el parmaliado, agregue la cebolla, el haevo y la pomenta. Separe la pier de la pochuga del pollo, afforandola e intentando no periorarla. A continuación, introduzca en dicha cavidar el relieno.

3. Comque el pollo sobre um replia y esta a su vez sobre uma bandeia de nomo. Vierta ana taza de agua en la bandeja y hornee el pesu a 190 °C duranze hora o busta que esté bien cocidos Sírvalt crinchado con patatas.

Larabaza al horne canahortas y guisan es

# Platos rápidos e ingeniosos

Predering the englishment of the paragraphics and the predering the englishment of the en



#### Pizzas de pollo sobre pan pita

Trempo de preparación.

S minutos
Trempo de vacción

S minutos
P.a. 6 presidas



6 electios de hita o pan drube de mios 12 em de dicinore, 1 mai e tomates yn produs

25 g to ratio come 125 g de champiñones trescos 1 punten erde o roto aregano o costa ae atrabaca Rock to the strain of the strain

Dispungation circulated particular una fuerne de lustro. Cubratos con los tomates encurricios. Comunhe con el pollo y el portento en la y los champidones en laminas. Espanyoree las pizzas con hierbas a sa gusto y terta, le con el queso mozzarcila. El mee las pizzas d. El mee las pizzas d. 200 °C dura le 15 militars. dos hasta que el pollo este bien cocide y el queso bui billea. Sirvalas il mediaramente.



Polle ando Presaulo may 32

#### Pollo asado Pizzaiola

Liembo de preparación. 20 m 1 2005 Fig. 1129 - 20 m. . 14. N mate s F Y 4 /1 781 - 42



e encharada de aceste de olica-

t cetiolta grande incana

2 dientes de ann picados 4 Site mass as

2814 march 8

I enchandata de boas ao albahated secon

L'encharadata de tronas de the special account.

I cucharada de ateabarras Butte Blue 8

4 10 1511/2 16 21 11 1 nertre de obras tillemen.

1 Callegre ace te en ana sarten, montpore la cebe la vi e allo y rehóguetos, removiendo, hasto que se ablamaen Agregue os tomater y als hierbas dependent and a control of the Lougión lan desar de remaiver. 2 Cha tao la sana empiece a hervir, baie el hiego y désela encer ands 15 minutes, anapar y removienan a tiphado, hasta que se espese Unite ids pechilgas con. acette y ase as a grill a onos-8 c r de distancia . 4 minutos por cada fado.

4 Disponga ios filetes sobre una faente para servir preca e ada y napetos con la na sa Acompañe de ensarada 3 P4 1

#### Pollo con nucces y queso azul

Trempo de preparacioni 5 minutes Dempo de coccum. 15 mm marine Para 4 pero nas



8 muslos de pollo sue piel, en tiletes

and the s I consider medianos. en radious growsds.

t. a wiferes from s 6 celedietas, and tone of the te-

1. V 14.5

I Nut a attl. ce o 260 60 4121

I Unite ios filetes con gente y aselos al grill, dândoles la vuelta a menudo, hasto que esten practicamente cocidos. Reserve in

2. Esparea las midajas de tomaté sobre el lor a licefuente refractariai áselas anos. 2 minutos e incurpore epollo Espolvoree con nueces, cebofleta y queso.

3. Continue la cocción hasta que el pono esté tterno y el oneso adquiera un tono dorado (5-8 minutoro, Sirva este. piato con patetas saltendas y espinocas al vapor



#### Brochetas de pollo a la oriental.

Tiempo de preparaçion: 30 publicator + 30 minutes en adobo Trempo de coccion. Di didivit s Port + presidence



I who we have de sou  $T_{\rm B} = T_{\rm tot}$ Las harada de caso al meso.

ach maditas de montara 1 174714

for a proceeding

· Par alità de acette. 1 diente de aro, machacado L'archaradita de tengibre

HILL Was to Post

125 2 Partition campa, as two o

musics there. edudla, en ocho tropos

N 3 1 CTOS · a. de piisa en almiliar

Mudger about solo

de sous, el vina, la mostaza, I citcharaditas de ceboi ino. el acerte, el ajo y el jengihre Incorpore el pollo en troxos y dételo marmar 10 m natosa remueva a menudo.

2. Ensarte el bona en bruche tas alternando con los champiñones, tomantos, gados de ceboila, primente y niña 3. Ase ias brochetas entre

5 y 10 minums

cossejo.

El pollo fresco posee un aroma sunve y agragable. Er catode notar un figero dior, laveio con agua fria y Tútelo conmedio limón. Tambien puede sumergirla unos nuos, is enagua y vinagre. No io guarde, cocinelo de is-

#### PLATOS RAPIDOS E INGENIOSOS

#### Pono can littore y cilattra





#### Pollo con limon y cilantro

Tr p de prep es 25 mm nos Tempe de cucción 20 mapatos Para + personas



the control of the c

1 Cubra e, pe no con una meza e las na mandado para eliminar la harina sobrante.
2 Caliente aceste en una serie de incorpore de trazos de las la gorços bien por ambos ados.
3. Ba e el trego y añada e

ca no, e admo de imor.

2 encharadas de cantro y e
ajo. Deje hervir el picto a
luega len cue la
nutos, hasia que es e hien
coc do.

4 Retire el pollo de la sarten
s resérvelo, Vierta la na a y

dete a la salva un nervor inidi hast la elicite di u cere esticore si esti la con esticore si esti la con esticore si esti

Chile de polio

con pasta

Thempo de preparación 20 minutos Tiguipo de docción. 25 minutos Para é persones



2 cuenaradius de aceitde oine.

a celhona, fraceada

a pinnenta rojo o perde, sin sendica y troceado

. diente de ajo, michicado



Course to a store posts are many



Incorpore a la sartén el ende les zanto de lamón, el edandro y el alo



Retre el polto de la sori

in invacion la nata unida.



4. Déle a la satsa un normar captato y continuo sa éocción pasta que emprece a espesaçõe

- I cucharada de gundillas er a ca-is I cin-aradio le sus.
- te grandilla 300 g de carne po sou de
- pollo 425 g de tomates de lata
- taza de inno tuaner la aguats cuebaradus de rueganits cuebaradita de atranaca prinienta negra recién no stata 500 g de pasta a su rice vinnpereja fresca picada
- arten y anfria el aju el puttento y la celvida da el puttento y la celvida hasta que esta se abia de Agregae as gundel as troceas as con saisa de gundel as constitues as constitues
- 2 Incorpore a carne pierca a prehague a cestaciena a cos grimas con un teneuor, hasta a que cambie de color a Afacia es tomates trescados, el y no, el cregaro, a albuhaca y a pimierca.
- Detelo hervir todo a fuego tento martiste. Emmunia removiende de sea en cua tal- de Cuesa de pasta en abundante agua hirvichico das de perejil a la salas. E eva cate plato con parmesator.

recién radiado y pan de ajo.





# Pollo marinado al estilo mexicano

15 n.m. stor + 30 chroates garaba

Tuenge de se



 , taza de salsa para sacos medianamente picante
 a taza de mostaça de Dipon 2 cuentradas de zumo de
 m n

h pechngas en filotes

1 10 10 10 1 10 1

24 tazat de cerma agria
pereto pusado
entaliada y nachos de nuaz

 Mezele en un bol de envis a salva, la mostaza y el aumo de famon, la corpode el podo y

engapelo bien. Tape el boi y guandelo en la nevera-30 minutos o reda la noche 2. Caheme manteamlla eouna sartén hasta que forme esprima. Escrizza los fileres de pollo reservando la marmada, y sofrialos. 5 minutos por cada lado. his an according 2 1 a least stiller of reserved de terrest tapado, 5 mininos mas. Por medio de una estramadera. t solade sos filetes a ana Emdeja Mantenga marinada al teepo hasta que se espese. 4. Cubra las pechugas con la sas percasobo estrana de of as an example of chemical agna v adonie con perejil picado. Sirvalas con ensalada sende y nachos de maiz-

#### PLATOS RAPIDOS E INGENIOSOS

# Pollo con tomate y salsa de gundilla

Trempo de preparación: 13 mantos Trempo de cucción: 10 mantos

Pura 6 bersonas

2

30 g de mantequilla 2 cucharadas de aceite 6 pechugas en filotea 1 aguntate, pelado y cortadcu gan s 1 tomatos, en malasas guiesas 2 tazas de cheddas callado

were a from a

Salsa de gumdilla

dierde de 200, maeliacado
 taca de puré de tomate
 cuchacada de salsa de
 cuchacada de salsa de

L'eucharadita de giondilias troceadas unas gotas de Tabaser pionenta iregra recien michoa Va cucharadita de oregano L'eucharadita de aguear

1. Caheme el accire y la maniequilla en una sarren, bulria las pechugas entre 3 y 5 minutos por cada lado y disputgalas en una fuente and retración à 2. Cabra los fletes con oguacare, tomate y queso hornecias a 80 °C durante § minoros, havia que e que o se trada.

3. Para la sa sa sofria el alla colonia cualitaram o de la grasa un lazada para frebre podo Incorpore el paré de romate, el Tabasco, la saba de gundo la la panienta, el oregano y las gundo la las challedas per colonia el parienta de la saba perenada de 3 a 5 un latas.

La bieva el podo con la saba piverduras a sa maso.





CONSID Para descongetar un poi o, httracitzes o en el frigorifico y aéjeto el riempo necesario. Una picza de 1,5 kg necestia. hasta 2+ horas. No retire el plastico a fim de que la pretho se hesed to be seendarczen. In the weitte ganar ttempo itiando el collo congolado sobre los fogones de su coema. La carne de ave es especia mente propeitsa al cultivo de ciercas bacterios chic vas a comperatura ambiente, lo que podría ser causa de ana atroxicación.

#### Pollo a la toscana

Trempo de preparacións 20 minutos Trempo de coccions 15 minutos Para 4 personas



mnida

60 g de mantegnilla
4 pechagas cortadas
en dados de 2 cm
2 cm 2 mayo com no
2 sm 1 taxa de vino blanco seco
o caldo de pollo
pimenta negra recién

presentation partitions

Caliente mantequilla en una sarrén hasta que secre espuma. Relingue os moros de poilo unos 4 maser is removiendo de yez en cuando

2 Preorpere el brande os tomates y los champon nes Cueran o stros 3 mas lleg y vier a el vino o el caldo Sazone con primenta y rometo al gusto.

3. Dételo cucer, sin tapar, hosta que el liquido se reduzca y la mezala empiece a espesarse. Antes de servir espolvocee por encura con perejil picado.

#### PLATOS RAPIDOS E INGENIOSOS



#### Pollo salteado con piña

imp de pripara en la seria de la seria de la cocción de cocción de la seria del seria del seria de la seria de la seria de la seria del se



y de mantequilla

(a. a de abnemaras

mera tria de acerte

a congas se posto en mas

m barras de menta pocada

amente reso, sin semuas

(§ 6a prese en abnibar

es serve el jugo
tris de abni

rinclada de narana

Deen a la marent a cer la cer la work ha rec la authenties, enteras o troccadas, y pongalas en un plato.

Li Vacta aceste en es y on y sofria las tiras de pollo entre la discussión de pollo

piña y el apio en u zos pequeños. Mezcle dos coch aradas de merme ada con el "co de piña y viertalo en el wok. Dêle un hervoc y espere a que la mermeiada se derran 4. Re neorpore las a mendrus Remaevalli todo y sirva este plato ole l'eacor e acompañado de arroz

CONSEJO

Guarde el polío sia coemar en la parte más (ma de ma revera y no obside consumirio, como maximo, a los 2 das de madquisterio. Un polío entero debe savarse y securse candadosamente, y trocearse si se desen. Fovuelva los moyos en film transparente o en papel de aparimino y guárostos os el ingonicos.



#### Gratinado de pollo con brécol

Tiempo de preparación.
§ minutos
Tiempo de cucción
30 minutos
Para 6 persumas



I pollo de 1,5 kg, cocido S sin pici

250 g de brecot en ramiletes 450 g de sopa de poito de cata

- 4 cebalistus presidas
- tencharadra de cirry
- I caca de crema agria

en holter

pinnona negra recién molida La taza de cheddar rallado La cucharadúa de prinentón Aulce

 Separe la carne de la carcasa y córsela en trozosgrandes

2. Cueza el brecol en agua a circano y o 2 nombros Escurrado y pasedo por agua fría.

3. Mezele en un bol la sopa de poilo, las cebolicias, el carry, la crema agria y la pimenta. Disponga los ramiletes de brécol en una fuente de horno engrasada y cúbralos con los teoros de pollo. 4. Vierta por encuma la mescla anterior y espolyocee con queso y primenzon.
5. Hornes 30-40 minujos a horno moderado (180°C), hasta que se dore Sirvalo con arroz hervido.

Note: Para esta receta nueda atta e na o precos mara. Como alternativa, ponga trozos de pollo (o súlo la perhoga) en agua y vino blanco y déjelos cocer a horno media (180 °C). Reserve el liquido y utilicelo como base para una sopa.

#### PLATOS RÁPIDOS E INGENIOSOS

#### Pollo al esulo italiano

Tiempo de preparaciore 10 revez os Lempo de coceión: 10 minutes Para 4 personas



l cucharada de aceite de oln a l dieme de aio, machacado o haradita de toméeucharadita de orega450 g de tomate de lata aza de esno blanco seco la taca de accitunas negras desimesadas y en cuarros 1 pollo a la barbacca, sm prel

1. Cauente aceire en una sartén y sofria et ajo y las hierbas unos 30 segundos L. Incorpore los tomates y e vino y develo a ebo-ición removiendo de vez en cuando, hasta que la salsa se espese

3. Agregue las acertunas y et

pollo y caezato 1 m. 1 ato Sirva este piata hien ca le ite y acompañado de pasto

cionese o Frose la tabla que haya la lizado en agua anny caucinte para eliminar chaquese resto de polhiq asi evitará que se desarro len bacterias.



## Barbacoas con chispa

In bueng coming a terrach a tire threes. An end teap year de mou i Ya sea en una cena de thi na hora cien ar aci trecimiento gon no rerosos cumensates, a tarbecoa to tiene riva a la hora de preparar con toas randas, o tritivas y end de sabar, si no dispute de a ta, a tiel gril de normo o trendri a noten excelentes resultados. Las portuntas son fancia nentales para lar sabar a las broc tetas, por ciones de primo que el acides ves enteres de nomes a raño. Los a startos gastos de si singred entes infregian carne a trempo que el acided de la concelentes en os travas nas graceos de la pleza para discriber na or el sabor acide man hada durant de necesar roca con el ale para de terración se seque



# A as de pollo con arándanos

Thempo its people are as a minimum tox + 2 ho as an a minimum Time.

1 1966 to 22

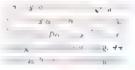


fi grant to the state of the st

to the second of the second of

n to the contract of

A country of any field who are do the and a second a seco





Note there as a as the mine as a so the mine as a therm modera to the 18 °C. Rest retained a common as the term of the term of the as a series of the term of the as a series of the term of the as a series of the term of th

#### Brochetas picantes

Tiempo de prepartir m

2. m.m. apis o 1 h.m.
cm austin

Tiempo de cuceron

2 mm aria

Parti d perpique



1771 11

म्बानिया तेष हतील तेष हलान म्बानिया तेष ल्लाहित ।

2 dieutes de la machie ados. 2 encorradas — a ma

de haranna

2 cucharaduas de tenguire vallado

4 probagas de pollo, en dados de 25 cm

Mezete la safsa de soja, e acette, el jerez, el ajo, e azitear, la piel de maranja y el leng sre Coloque el pollo en la recipiente lano y rieguelo con la martiqua. Manténgalo en la nevera, rapado, I hora o forta la rioche. 2. El sarte los troz la de pollo.

et brockeras de bambo

o metalicas, que habeón estado 30 mineros en agua bia para evirar que se quemen. Ase us brocheras avirante 12 mineros a 15 em de las bravas, dandides la vue ta y regandolas con la

# Pollo al estragón

Untelo can mantequella y una pezca de sas inerbas y especias favor tas. Este plato es se icroso frio o castente

License de preparación a 200 matos License de 20 mentos Para 4 personas



9% g de mantecnalla son sal cebollino picado
Alanteo fresco picado
L'encharada de zumo de
mo a
L'encharada de horas secas
de estragon
La cucharadisa de ponendon
dadce
8 mudos de pullo, en filetes
pamona reción molida

I. Ponga la mantequella en ma edecrota a fuego tento, temoviendo hasta que se funta. Afrada 2 cucharadas de cebolinto, 1 de cilantro, estragón, panessión y aumo de littrón.

Sazone el pono con pumienta. Áselo al grill o a la barbacoa hasta que esté dorado y tremo, dimente la vucho con frecuencia y romandolo con la mezcla >15/20 mmutos en foca! Savato con ensulada y pararas,

#### Alas marinadas

roop prepaser was on a coche en adobo
Trempo de cocción,
30 numaros
Para 6 personas



Free dr. no. dr. posts

Marinada 1 cebollə picadə

- A Part of the State of the State of

\* cui radas de cumo de limen

L'encharade de met L'encharade de sals : 2 - 0 - 1

2 encharadites on modur.

l encharadita de albahaca primenta negra recien molida

1. Deposite las alas en un bol de cristal o cecamica. Mezele la cebolla, la crema agria, el aceste, el autro, la miel, la salsa de soja, la valladura de limon, la alba, aca y a primenta. Riegue las alas con la marmada y déjelas reposar, tapadas, toda la moche en la nevera.

 2. Ase las alás al grill o a la barbacoa durante
 20-25 minitos, dandoles la l vuelta de vez en cuacido.



of anguesta de politica de a transación

# Hamburguesas de pollo a la barbacoa

1 cmpo de preparación 30 minutos Lempo de cocción 12 minutos 1 ara 4 personas



de area p. ada de Acebolletas poedas ucharadas de pan fresco He cuch matus de altabas a 2 cucharadas de acene 2 lonchas de hacon un ureza por la nutad 1 aguacate, en gasos

I Mezcle la carne picada, as cebolletas, el pan raliado y la albultaca. Divida la mercia en 4 porciones aguales y deles torma de hamburguesa. À Áselas de 10 a 12 minuros sobre la resilla precalentada y cetada con acente. Ase también el bacon hasta que este crupente y dereto escurro.

sobre papel absorber to 3. Sirvatas sobre un panecillo tostado, con el aguaça

Otras sagerencias. Adapte estas hambarguesas al gust ue su fa mua, de nee e ros metedientes, como por ejemplo, rudatas ne remoacha, buevos o chair mones totos, como e y sa sa harbacoa o sassa de guma.

#### Picantones asados con limón, sésamo y cilantro

Tempo de preparación.
20 gunatos + 1 poche
en adobo
Tempo de contrata
30 millatas
Para 6 personas



- 4 1 . 1753
- 2 m x 24h 4 · x 2.
- malharmelitais de decete de ses inc
- taza de zuma, de umancacharada de semuras de cilantro introbacadas
   dicides de afo, macrina, si puel de luncia en indicina.

rouncels to femon.

- Lample's six in this

  presented as a received a reason and a relationship as electron as a reason and a reason and a reason are reason as a reason are reason as a reason are reason as a reason as a reason are reason as a r
- 2. Mexice then ice ace ies, el

The yet are Depended to the control of the control

ia barbacoa anos 30 m sut a 10 cm que a logasta.

Risperios de cez en cua copia a marinata. Sieva is calentes frens, aumenaula sieva con quel de amón en lana in a roda as de imón.

Conse, of Uniperation agreements and presenting \$0.00 pc.

So provide the service of the service













4 4

#### BARBACOAS CON CHISPA

#### Pollo a la diabla

Twaqoo de preparación, 25 minutos + 1 hora en adoce , sempo de coció h 25 minutos Para + personas



restato y trine
aco de sata de famate
2 etabaradas de ram stato
constructada de aceste de edica.
4 estrantada de concentra.
4 e amato
2 etabaradas de sata,
4 ecesteratas
es ecesteratas
ta estata estata de districas
tenelas secas
umas gudas de Titurise.
4 parais

Mezcie men el tomate, la salat de tomate, el vato, el aceire, el concenerado, la salat Wordesteralate, las hierlas y el Tabasco. Real de pequeñas las limes en la parte dias pricesa de los primestros en la filla de l'imparte di al salat la mesar en la salat la menado.

Sign The Control of t

#### Pollo a la oriental

Emmpo de preparación:
20 minutos + 1 mosa
en ado hi
Emmpo do cocción:
25 million
Para 4 personale



Lata de salsa de som

2 energi algo a ... f s sano L'euchanalitas de jengilire monto.

2 dientes de mo, maco

realmente com ella. Dejelos
toral menus 1 ho;
Ase los polios al gravo a la
burbacoa, rociandolos a
menudo con la marinada,
hasta que este este cos
Servalos acompañados de una
a a de arraiz

#### Brochetas de pollo Satay

Trempo de preparación

2 y motos y minimos en adobo
Trempo de cocción:

matos

P y a s la 4 des



can's to can't con

a con a con a con

cacabinete crumente

1 liente de avoi machacado

tancharada de acene
2 encharadas de alsa fe

r - p - de gumbilla en

1. Ensaite los trogos de pollu en brochetas y ponga estas en una tuente. Megele el resto de lus ingredientes y riegue con ello las hiolen. Degelas marinar 30 missione a remperatura antheme.

2. Aselas al grill o a la barbacció de 10 a 12 minutos, basta que esten bien condas. Suva con ensalada verde o arroz.



Nota: Si unhiza luochetas de sumerjolas en agua 1 - 30 manutos para evitas que se quemen al asar el ps. 4

#### Coyea

El pollo cociriado debería guardorse en la parte mas li la nei frigurido o y consum ese dentro de los dos o lices das siguientes. Extraiga el retieno y guardorio aparte en la recapiente bermérico, postra calentario anno 10 monto a la horno moderado. El jugo dei pino y el cataro la licentación.

#### Constro

Enese en si aspecto al comprar un pollo. Su carne debe aparecer himeda y sin zonas secas, y el pecho abidiado. Si hin sangre u otras substancias en el plastico que lo cubre, probablemente ha permanecido en la camara itas tiempo del que podría considerarse opiuno. En caso de haber adquindo in pollo en otesta en estas condiciones, opcinclo ese mismo di.

#### Pechugas asadas con mantequilla de l.ma y jengibre

Trempo de preparación
20 m nicos + 30 m outos
en a nevera
Trempo de coceros
25 m nicos
Para 6 personas



 $88 \times 4$  no 9 -puna sin salt cucharadita ac puel to luna rational

2 energes in at 2000 de tima

 63. viditas de jengiliri viditati.

e trajegga te aja.

6 per ungas en filetes barma para rebo

1 Utilice la bacios la para narie e a manteguma una fextura agera y espamosa. Sada la ranguera y el zumo jeng,bre v la se or en mescle may been 2 Déte à la chercus forma de cronco 4 cm de diametro por 10 cm de argo) y envué vana en paper parafinado. Guarde et tronco 30 maantin en a evera. Cúbraio con perent y vuelvalo a guardat en ... nevera envuesto hasta e promento de asari s. 3. Rebuce ias necharan en-Htada de acene de ana eachaona 20-25 minutes Dé es la vicel a de vez en

cuando lasta que esten

to me, or no condito me, or no condito mm, ponga dos de ellas sobre cada pecinga y sirvalas, A tundirise, le da un sabor de idoso.

Notas Acompane este placo de arroy a sas hierbas o al azalvan.

Consex
Las manteque, as de
districtos subores son la
forma más rápida y
sense a de "vestir" una
sunple barbacoa. Urdice
rumo de limon, bierbas o
especias de su elección.

#### Rollitos de pollo glascados

Frempo de preparación: 55 mm - A. Trempo de c 20-25 . A. 2-r . Derson s



8 mashes descentes
16 derectes presentes
per ented
per ented
le are ratio de montres
tours ass
4 loches de bacon sin enter o

cortadas a lo largo

Glateado de mostaza y miel por le ma le mane le moneno 1 cucharada de mostaza de Dison 1 cucharada de mal 15 g de mantoquelle (an luda pomento negra re y e nocida

L. Haga un corte en el centro de cada biere y ábra n-Coloque en el cel tro dos ciniclas, dos tracas de ceboliera's on euro da cealmendras in condi-s 2. Envoide cada of he vistate of the second state of the The Architect will a \* Ann are out. BALL A A BURGET OF THE agency to the contract of the property de vez en cuando con e. glaseado 4. Para el glascado, mezedo todos los rigres entes es pr bol pequeño VOLT BELLEN FOR PERSON. pres of a real civile line solo delvera recon i concare 5 minutes

Cuxespo
El giascado puede constar de ingredientes muy diversos. Prepa co de iniclici jengibre mezclando de taza de salsa de soja, de taza de salsa de soja, de taza de mel codo acta de soja de medio. Lieve la mezcla a ebullición sin dejar de remover. Obsendra 34 taza de glascado.



termas.

# Acontecimientos especiales

os más entranab es reci en us de maestras maes sucien estar estrecha mente gados a la consida (maic maic a vers, rais remaines reconecta ana com da adectacia para la ocasió capax de grabar en mastra me norta esos momentos especiales. Las rece as que se ou recen o con quac ón no entrañan a máticalidad excessiva au ique sí necesitan algo más de tiempo , a calidad de xespeciales el la confieren los ingredientes en la zouas, productos li geramente fuera de o colintin que proporcionan una elementación frutos secos, queso axel, especias, pasto de li unesas y mariscos; todos el os comanan de maravi la con el por o en troxos o entero, ya seu de mayor o menar tamaño.



#### Pollo con aceitunas, higos y orejones

Frencho de preparación

30 minores e toda la neiche
or an an

Trempo de cocción:

a mirros

Para 6 personas



Litta de litgos secos la laza de orennes la tata de aceitimas negras un tras

la taza de binagre de vino tinto o radas de avode de du a

3 dientes de ajo, macha a li s 1 ½ enclaraditas de tionas secre de timali

encharadua de comme
 mondi

ac articea le resigire motido primenta negra receie molida 1,8 kg de rocas de potro

to us out

I cuchargua de astrour

piel de taranja v tomino. Para decorai

 Mozde es un boilla truto las acesturas, el varagre, el



acette, el ajo, el tomalo y las especias.

2. Retire la grasa i vila piel, s
la casa y añada el pollo a la
miza. Taple y retrigere tima
la nicile militaria.

3. Vierta la mercia en ana mente liana grande. Mercie el el 10 y el axticar y viertanos nobre el pom. Tape y cueza 30 mi vinta a 160 °C. 4. Destape, a fuente y mantenga a en el homo, regando a mentido con e mig. de la cocc, un, hasta que el polít, este tierna, de 43 a 50 minor os

5. Un tee and estimatera note pass to a fuente de servir, Incorpore los nos, orejones y acc matal, espolyoree con as pie de la matalita note a nota la fresco.

CONSEJO

Como a ternativa a la marinada "liquida" que esta y aceites, vinagres y zumo de landon, declarase por a marinada "seca", que consiste en restregar distritus merbas y especies sobre la Carne.

#### Pollo al estilo indonesio

20 movatos Para 6-8 personas



U.S kg de musles Catentes de aux maco p

I cucharadita .....

l encharadita de curcuma molida

3 cucharadas de pulpa de

acette par circ v

L mpre los musios de exceso de grasa, lavelos y sé queros con paper absoche y 2. Mezete el ajo con el azucar, os especias y el tamarindo. Restriega e con la mezela las piezas de podo, tápelas y oc e as marinar toda la noche en la nevera o dos horas a temperatura ambiente.

3. Cubra ja base de ana

#### CONSEJC

Los productos preparados para retieno pueden ser de gran ayuda cuando no hay tiempo que perder. L'hicelos como oase de sus propias creaciones, mezciando <sup>1</sup>44 mza de pereg picado, 4 Azza de frintos secos picados de su electrón o dos cucharadas de hojas de apio troceadas. presidence de la receptor de de la recepto

#### Pollo con queso azul

S mountos.

Para 4 personas



A pechagas en ola a a de que general molar

a ser wat of parast presiden

professional and the second

In good dimension

connecte war expan life

la dele pere de alto la deste pere alla de la pere la resta la res

1 Disponça las pecticas a necessaria abli Figura occessaria e se escolar Discolar partes y ponça cada una de ellas sobre una pectica. Enroliclas y su chi se in parte o se calcular accessoria.

2. Reboce los rollitos en la mezola de harma y pinnenta y sacreta en el exceso de larra i

#### ACONTECIMIENTOS ESPECIALES



ser a la do.

ser de la do.

and est men a

la sel proser

A magnetia

e sobre papel

at Stillo prefere, puede

#### Pollo al estilo tandoori

E se citandoor tradicional es de color rom. Agrego colorante aumentario a a mantiada si así lo dese.

Transpo de preparar on
20 minutos e toda la noche

re acción
l'orate d'oración

20 minutes Para a primer min



Le -a le yogue natural e nado

1. Ta. purada fota

green rate to rather we

de Hillón

I dieme de ano machacado I cucharado a nocimo

frances de la comparadita del comparadita de la comparadita de la comparadita de la comparadita del comparadita de la comparadita de la comparadita de la comparadita del comparadita

<sup>1</sup>A chebaantha to garana mould 4 pechnyay on hietey

After eaths to specify the contract of a second of a contract of a contr

Devices amost filete en riche.



Partes y agrégoe de a la man hada. Mexi pie bien y cubra el no, con film transparente. Guardeto est a nevera mola la molte. 3. Saque los tracos de polínicos unas parzas de cucina y escurratos bien. Depositelos sobre la repila ligeramente engrasada de una mente para hormo.

4. Caleta ns ettre 15 v 20 mi ourns a una comperatura elevado de 20 PC. S rvam con arroz bantiati hervido pappada v sambals, vea nota

Nota: Los Sambais son georgiecones con tomate y cebouse peptitic con yogun glátano y coco o saisa chutnes A gands lie e lis incluses curry haeses acompañar piatos picantes.

No introduzca e, re iene hasta ei nigimento de asur el pollo. Si lo deja en su interior a ten peratura ambiento darante has de finiciatos, pod ha estropearse. Prepareto collantelación y enaruelo en la secución y en la secución y

devera basta e momento.

CONSERV

de nsurlo

#### Pollo a la sidra

rempo se proparación: 35 m mós s Tempo de corción: 1 m noras Para 4 persanas



+ ton this de bacim em

' Too, en iris

trito de 13 kg

60 g de mantequilla

evoll, branca troceada

triza de sidra seca

1 laza de catan de potto

2 rous de taurel

cucharadat de bous

secas de tomán

#### ACONTECIMIENTOS ESPECIALES

pimaenta negra recien molida A sanatu mas medianas 4 paratus medianas perçin po adr

. Done e hauer er ana sortén lava grando. Paseto a and thente de horno con a as us una expremadera 2 Seque e pa la cor su ando. or bie las bias had a grida vi atere las paras. Añasan mantequilla a la grasa que e. bacon ha dejado en la sarienwere eligible l'entamente por sads sult ara in. Cotáquelo enla fuente, sobre el bacoro 3. So time a color, a on acama saccén basta que se blande y espárxa a so are epro o. Agregne la sidea, e ance parely er tom no y id 10D' 4 attornated a flighte enе болосья в правых у съеха-De 4181 in September 5 Nuerturas, pere da nahorias y as pararas inte as en tropos grandos. educides as similes y fladality al pole. s at timbre a conce obor horas, haste que e por or villas conducas exten mension ven nom Riegne et polici er el juge que desprenda. ratife la edectori y remaeva a verquiras de vez en coa qui-Emporyotre con perer Corta and wer coarms visited of

Nota, Si la pier del posto pieza a quemarse, apticala on pape de a minos.

mass sendaras.

#### Polio al curry con almendras y anacardos

Tiempo de preparación.
33 minusos.
Tiempo de cacerim.
33 minusos.
Para 6-8 personas.



n saza de aceste 4 cebollus grandes, picacus 4 dientes de ajo, machacidus 1 cocharaditas de songitire frescu picadi 2 cocharadius, te garam

I cucharata de ciliatra

mothes

i cuchariadha de curcunia

25 e de tomates de iata

2 kg de trozos de pollo,
 sur pies

The major of the property of the analysis of the property of t

Caliente aceta en una caceroia y dore en en alla centra. A hasta el ajo y el tengare y prototo, el alla centra de aproporta el apregue el garam masa a, el cilantro y la curcama y siga.

cocrendo preps 2 junturas sia dejar de removi.

1 all'orpore los 5 mares si escareir, el popo y la meria.
Dejelo cocer a ruego tento, agrante 45 minutos, hosta que el popo esté encido.
Remueva de vez en cuando la mare ma cire se peper a metro de acaz en a sir pega, vierta un poco de agual 4 incorpore reprovienta a el propor a circos secos.

Adorne el man, con cila tro-

Obseito
Un buen relleno propor
el ma al pallo un sabor
deoc olos, pero tiene
tendencia la dortamarse
Para esmania, consque i in
menartigo de pari antado
con mantequa la plana
rodaja de pari duro
restregada con cebulía
a os, en la abertura de la
lay dad estimaca

#### CONSIDE

En caso de que desde proparar su propir gorar masa a tueste por separado sen alas de chántro, continto y cardantomo, granos de pintiento negra y citto de la cuando cada um de el os haya disendo su aroma demisión de la recipientes hermeticos se un robot y quardelos en recipientes hermeticos se conservan durante missos.

#### Pollo y brécol en corona de "gougère"

Tierupo de preparacións 40 minutos Tiempo de coccións 30 minutos Para 6 personas





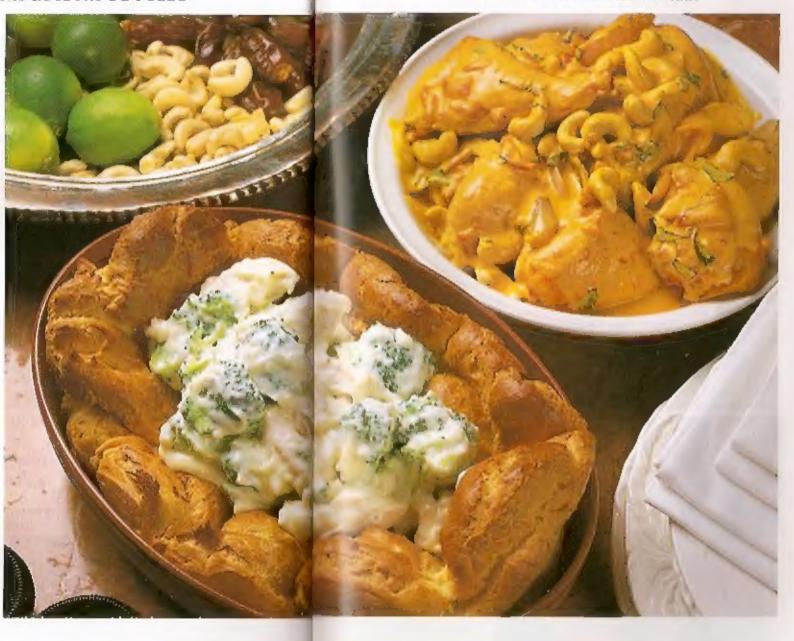
2 pechugas de pullo grandes 250 g de brécol congelado 1 taza de cheddar rallado 3 cucharadas de fécula de maiz 1 taza de leche pintenta negra recién molida 1 taza de agua 75 g de mantequilla 1 taza de barina 3 bueros

1, Cueza las pechugas en agua hirviendo durante 12 minutos, hasta que estén tiernas. Escurralas, déjelas entriar y correlas en tiras, Cueza el brécol en agua hirviendo y escurralo bien.

2, Mezele el queso y la fécula. En un caro, caliente la leche hasta que empiece a hervir. Añada la mezela de queso gradualmente, sin dejar de remover, dejando que se funda tras cada adición. Sazone con pimienta e incorpore el pollo y el brécol.

3, Ponga el agua y la mantequilla en un cazo y llévelos a ebullición, Retire el

Pollo al curry con abnendras y anacardos (pág. 57), Pollo y brécol en corona de "gongêre"



cazo del fuego e incorpore toda la harina a la vez. Batala mezela con fuerza y compruebe que la harina esté bien ligada. Devuelva la masa al fuego y remuevala hasta que esté fina y se despegue de las paredes del cazo. 4. Coando esté ribia, añada los huevos uno a uno. bariendo bien cras cada adición, a fin de que se incorporen. Disponga la masa en forma de corona en una fuente ovalada de 25 em de diámetro. Vierta en en el centro la mezela de queso. pollo y brécol, e introduzca la fuents en el horno a 200°C. durante 30 minutos. En cuanto la pasta "gougére" suba, el plato estará listo. Sirvalo immediatamente, conensalada.

#### Picantones asados con especias

Tiempo de preparación: 30 minutos Tiompo de coccións 40 minutos Para 6 personas



3 picantones medianos I enchanadas de miel I encharada de agua de misas 2 cucharaduas de cardamomo mobito Leucharada de zamo de limen 2 cucharadas de aceite. L'encharadita de sal una pigca de pinúenta de canena 'As taza de almendras escaldadas y peladas ramitas de cilantro

1. Segge los picantones con papel absorbente. Mezele en un bol los orros ingredientes. excepto las almendras y el cilantro.

2. Force una fuente para horno con una hoja de papel de aluminio lo bastante grande como para envolver hien los pollos. Coloquelos sobre la hoia y vierra una pequeña cantidad de la mezela de miel en cada cavidad abdominal. Rocie los picantiones con el resto y dispenga sobre elles las almendras; presionelas ligecomente.

3. Envuélvalos en el papel de aluminio y doble las puntas. Cuczalos I hora a horno moderado (180 °C). Deshaga el paquere y riegue los picantones con el jugo de la cocción.

4. Cuézalos otros 30 minutos en el horno, sin envolver, dândoles la vuelto v das veces. Tras la eucción. adquieren un tono dorado. Defelos reposar 5 minutos antes de trinchaelos. Adorne

regandelos con el tugo repericon cilautro.

CONSTIO Los frutos secos suelen. volverse rancios con el ealor. Cómprelos en requeñas contidades y guardelos siempre en un lugar fresco, dentro de recipientes herméticus.



ACONTECIMIENTOS ESPECIALES

Pello con pocarios

#### Pollo con pacanas

Liempo de preparacións 30 minutes Tiempo de cocción: 10 minutos Para 4 personas



4 bechugas en filetes I taza de pacanas la taza de gonda rallado Laza de tran duro callado la taza de pau fresco rallado L'encharadita de salvia molida pinnegta negra recién moltda L buevo poco batido Leucharada de agua 60 y de mantegnilla 2 cuebaradas de aceite berros o perefil para adornar

L Envuelva las pechugas en film transparente y aplástelas hasta que rengan I can de grosor.

2. Reserve 8 medias pacanas v trocec finamente el resto. Mézelelas en un bol junto con el queso, el pan rallado. la salvia v pimienta al gusto. Bata, en otro recipiente, el huevo con el autta basta mezclarlo bien.

3. Cubra las peclusas con la mirad de la mezcla de pacanas, sumériales en el lmevo batido y acabe de

cubritlas con el resto de la mezdla.

4. Caliente aceite v manteguilla en una sarten Ilana, Fria las pechugas de dos en dos, dándoles la vuelta una vez, hasta que esten tiernas y doradas 2-3 minuros poe cada lado). Mantengalas valientes mientras frie el resto. Sírvalas adornadas con las pacahas reservadas y un manojo de berrok o unas ramas de perent.

#### CONSID

Los menudillos del pollo - estómago, corazón, cuello e Mgado - se estropean rápidamente, por lo que conviene cocinarlos denero de las 24 horas posteriores a su adquisición. Con el higado puede preparar un exceleme paré. Se adquiere envasado o directamente de la polleria. Con los demás menudillos obrendea sabrosas sopas y caldos.

#### Pleantones asadas con especias



#### Arroz con pollo y marisco

Este plato contiene los ingredientes de la paella tradicional, aunque con un método de cocción diferente.

Tiempo de preparacióni 40 minutos Tiempo de coecióni 1 hora Para 4 personas



I pollo de 1,3 kg (troceado)
2 dientes de ajo, picados
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana, picada
1 'la tazas de arroz largo
6 tebras de azifrân
3 'la tazas de caldo de pollo
37.5 g de gambas peladas y
sin hilo intestinal
2 pumentos rojos, sin
semillas, en dados de 2,5 cm
1 'la tazas de guirantes
congelados
12-16 mejillones pequeños
agna o vino blanco seco

Caliente aceite una cazuela resistente al horno y sofria el ajo y los trozos de pollo a fuego rápido. Páselos a un plato y resérvelos.

 En el puro respirante.

2. En el jugo resultante, reliogue la cebolla hasta qua se ablande. Incorpore el arroz y remueva. Cuando empiece a dorarse, añada el azafrán y el culdo de pollo y ileve el arroz a ebullición, Agregue el pollo y el ajo reservados.

3. Tape y hornee 45 minuros a horno moderado (190 °C). Añada las gumbas, el pintiento y los guisantes. Prolongue la cocción 15 minutos, hasta que el atroz absorba todo el liquido y este tierno.

4. Mientras, limpie los mejiliones y pongalos en una

cacerola honda con un chorro

de agua o vino. Tape y deje cocer los mejillones haste que abran sus valvas. Deseche aquellos que estén corrados. 5. Esponje el arroz con un tenedor y añada los mejillones.





1. Para preparar el arroz con pollo y marisco, sofria los trozos de pollo en aseite con ajo.



2. Rehogue la cebolia y el arroz en el jugo resultante.



 Agregue el azafrán y el caldo de pollo y llévelo a ebullición.



4. Limpie bien los meatlones y retireles los filamentos antes ele cocinarlos.

# Índice

Alas con arándanos 42 marinadas 44 marinadas a las hierbas 13 Arroz con pollo y marisco 62 Brechetas g la oriental 32 de pollo Satav 48 picantes 44 "Cog nu vin" 19 Chile de pollo con pasta 35 Chop Sucy de pollo 27 Empanada de pollo 24 Ensalada de pollo con salsa agridulce 7 especiada 4 marroquí 6 sencilla con verduras 6 tibia de pollo con pimientos 13 Gratinado de pollo con brécol 40 Hamburguesas de pollo a la barbacoa 45 Hojas de col rellenas de pollo 27

Pastel de pollo 16 Paté de higado de pollo al brandy 14 Pechugas asadas con mantequilla de lima y jengibre 51) Picantones asados con limán, sésamo y cilantro 47 con especias 60 Pizzas de pollo sobre pan pita 30 Pollo a la diabla 48 Polto a la española iguisado a la cazuela) 22 Pollo a la oriental 48 Pollo a la parmesana con salsa de comate 22 Pollo a la sidra 56. Pollo a la toscana 38 Pollo al curry con almendras y anacardos 57 Pollo al estilo indonesio 54 italiano 41 tandoori 55 Pollo al estragón con limón 44

Pollo asado con relleno

Pollo asado con bacon

de perejil 29

y salsa de pan 18 Pollo asado Pizzaiola 32 Pollo con accitunes, higos y orejones 32 Pollo con costra de almendens 20 Pollo can curry y yagur 25 Pollo con limon y cilantro 35 Pollo con nueces y quesa neu 32 Pollo con pacanas 61 Pollo con quesa azul 54 Pollo con tomate y salsa de guindilla 37 Pollo en cazuela al estilo. caribeno 28 Pollo Laksa 10 Pollo marinado al estilo mexicana 36 Pollo saltendo con piña 39 Pollo San Choy Bow 14 Pollo Strogonaff 23 Pollo y brécol en corona de "gougere" 58 Rollitos de pollo glascados 50 Sopa de pollo con albondigas 9 v maiz 9

Terrina de pollo y setas 15

#### OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

Apentivos y entrantes Anados Autenticos puddings ingleses Budines elásicos Brownies, dulces de andcar y coberturas Clasicas recetas con patatas Clasicos de chocolate Clasicos guisos y cazuelas Coema cajún Cooina china Cocinii escocesa. Cocina española Contain francesis Cocina griega Cocina india Cocina indonesia Cocina inglesa Coxing irlandesu Cocina italiana Cocina Japonesa y coreanu Cocina libanesa Coxina ligara Cosma marroqui cosma mexicana t re ma para niños Lus um popular internacional Cocina tox-mex Cosmo vegetariana rapida Comida rapida para niños Comidas y meriendas para ninos Deficienas ensaladas Och cours recetas de carne Ochciosas recetas de pollo Debetosas platos al curry Hatalles navidenos Hanquetes, dulces y regulos I I roundo de las hamburguesas Lie tac infantiles · illatas, pastas y mantecadas Courses y enzuelas Helados y postres Las harrbas imprescindibles le rogiores recetas de pasta stasses a hojaldres Common mediterranea t samı vegetariana răpida Marino & Sconer him vas recetas de verdura.

the ball reselas infantiles

Came as hollerta

Pasta perfecta Pasta rápida Pasteles al instante Pasteles rápidos y sabrosos Pasteles y puddings Pasteles y tarias Pequoñas delicias de fiesta Pescados y mariscos Pizzas y gratinados Platos elásicos de arroz Platos elásicos de verdaras Pollo al minuto Presentes navideños Recetas y detalles Recetas de patata popularea Recetas para sorprender Reposteria elásica Tarina y pasteles Sabrosas recetas de pollo Sabrasas tapas Salsas y alifios Saltendos y guisos de sartén Sensacionales cócteles y bebidas para fiestas Sopas de todo el mundo Tapas Inring de flestas infantiles Tartas y pasteles de checolate Tartas y pasteles de queso Tartas dulces y salados Tentadoras pastas de té Todo para la barbacoa Tortillas, crépes y rebozados Yum Cha y otras dolleias nasiltiens



fin al continge de la adiqual Ximentoria. Verbajegos lle ball néd t emportrarié non de 1 000. Sulles del programo entre securido De vento en Redes las limentos. Soll per a que en 1 000 habitante de la contrario en rede, sobre en la contingua de la contrario de la contrario en la contrariorio en la contrario en la contrariorio en la contrariorio en la contrariorio en la contrario en la contrariorio en la contrar